

Утверждаю:

Директор МБОУ «Утянская средняя
общеобразовательная школа»
Красногвардейского района Белгородской области
Ю. А. Бурминов



**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-11 КЛАССОВ
МБОУ «УТЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
на 2021-2022 учебный год
осенне-зимний период**

№ рецептуры (7-11л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г.	Г.	Г.	Г.	Г.
	понедельник, 1неделя					
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
268ГОСТ	Палочки мясные детские, запеченные	100	16,8	13,6	6,7	216,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	955	39,3	38,4	123,8	996,5
	вторник, 1неделя					
	Обед					
54-5з-2020	Салат с помидор и огурцов	100	1	0,2	3,2	17,8
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,8	6,6	236,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	955	38,6	29,6	118,5	896
	Среда, 1неделя					
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-6гн-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-2мг-2020	Мясо птицы запеченая	100	32,2	2,3	1,2	154,8
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	955	52,2	21,7	124,6	899,4
	Четверг, 1неделя					
	Обед					

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-7с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	855	38,2	35,7	111,6	918,6
	Пятница, 1неделя					
	Обед					
54-13з-2020	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	955	39,2	39,4	143,5	1082,7
	Понедельник, 2неделя					
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9
268ГОСТ	Палочки мясные детские, запеченные	100	16,8	13,6	6,7	216,2
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	955	39,3	38,6	128,1	1015,5
	Вторник, 2неделя					
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	100	1,3	4,7	7,3	78
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9

54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22	5,5	295,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	955	38,3	42,1	106,2	957
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-5з-2020	Салат с помидор и огурцов	100	1	0,2	3,2	17,8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	855	34,0	12,1	123,7	738,8
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	Итого за обед	755	35,9	30,4	80,2	736,7
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-5з-2020	Салат с помидор и огурцов	100	1	0,2	3,2	17,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,6	144,6
173	Каша гречневая с маслом	180	4,9	6,4	48,7	271,3
54-2мг-2020	Мясо птицы запеченая	100	32,2	2,3	1,2	154,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8

	Итого за обед	935	56	14,7	133	886,9